

老健常食献立表

	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)
卓月	味噌汁 卵とじ 南瓜の鶏肉あんかけ ふりかけ 軟飯 エネルギー 396 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 五色炒り豆腐 カニカマロール ふりかけ 軟飯 エネルギー 385 Kcal タンパク質 16.6 g	味噌汁 インゲンの煮物 さつま芋の煮物 ふりかけ 軟飯 エネルギー 387 Kcal タンパク質 10.3 g	味噌汁 じゃが芋の甘辛煮 五色そぼろ煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 437 Kcal タンパク質 16.4 g	味噌汁 うのはなひじき 野菜大豆煮 ふりかけ 軟飯 エネルギー 400 Kcal タンパク質 13.0 g	味噌汁 粕煮 そぼろ煮 納豆 軟飯 エネルギー 420 Kcal タンパク質 18.1 g	味噌汁 おふくろ煮 よごし ふりかけ 軟飯 エネルギー 334 Kcal タンパク質 11.6 g
昼	豆腐と豚肉のみそ煮 甘藷の有馬煮 中華風酢の物 フルーツ 牛乳 軟飯 抹茶クレープ エネルギー 745 Kcal タンパク質 22.7 g	七夕そうめん だし ゆばまんじゅうの煮物 七夕ゼリー 牛乳 押し寿司 いちじくムース エネルギー 688 Kcal タンパク質 21.3 g	鮭の粕漬け焼き 茄子のピリ辛炒め 春雨サラダ フルーツ 牛乳 軟飯 りんごとかぼちせり エネルギー 686 Kcal タンパク質 27.1 g	たたきビ豆腐ハンバーグ 南瓜のミルク煮 マカロニサラダ フルーツ 牛乳 軟飯 ずんだ豆乳もち エネルギー 779 Kcal タンパク質 26.9 g	ローストビーフ風 ユツとキャベツのサラダ 干し海老と大根の炒め フルーツ 牛乳 軟飯 サンドイッチ エネルギー 678 Kcal タンパク質 23.4 g	お肉の和風カツ マヨネーズ和え 煮豆 フルーツ 牛乳 軟飯 洋梨のゼリー エネルギー 682 Kcal タンパク質 23.1 g	菊しゅうまい 華風冷や奴 おろし和え コーヒゼリー 牛乳 軟飯 小倉白玉 エネルギー 858 Kcal タンパク質 32.2 g
夕	煮魚 ハクサイの胡麻酢和え イタリアンサラダ 軟飯 エネルギー 487 Kcal タンパク質 24.6 g	太刀魚のチーズムニエル 白滝のうま煮 華風和え 軟飯 エネルギー 554 Kcal タンパク質 22.4 g	手作りコロケ 大根の煮物 お浸し 軟飯 エネルギー 578 Kcal タンパク質 16.9 g	白身魚のムニエル 酢の物 ピーナツバター和え 軟飯 エネルギー 448 Kcal タンパク質 22.2 g	竜田揚げ 煮物 卵豆腐の蟹あんかけ 軟飯 エネルギー 569 Kcal タンパク質 24.9 g	ぎんだらのいろつけ 青梗菜と挽肉の炒め物 炊き合わせ 軟飯 エネルギー 516 Kcal タンパク質 18.0 g	赤魚の煮物 白菜のサラダ ふくさ玉子 軟飯 エネルギー 517 Kcal タンパク質 25.4 g
言十	エネルギー 1,628 Kcal タンパク質 60.3 g	エネルギー 1,627 Kcal タンパク質 60.3 g	エネルギー 1,651 Kcal タンパク質 54.3 g	エネルギー 1,664 Kcal タンパク質 65.5 g	エネルギー 1,647 Kcal タンパク質 61.3 g	エネルギー 1,618 Kcal タンパク質 59.2 g	エネルギー 1,709 Kcal タンパク質 69.2 g